KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN ANAK USIA DINI,
PENDIDIKAN DASAR DAN PENDIDIKAN MENENGAH
DIREKTORAT SEKOLAH MENENGAH ATAS
2020

BERANI JUJUR HEBAT!

JUJUR ADALAH LANGKAH AWAL BERANTAS KORUPSI

ZI-WBK

Modul Pembelajaran SMA

PJOK



KELAS XI

AKTIVITAS GERAK BERIRAMA
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
KELAS XI

PENYUSUN

SYAHRIAD

SMA Negeri 9 Depok

DAFTAR ISI

GLOSARIUM

Aktivitas gerak berirama	:	aktivitas gerak yang dilakukan oleh perorangan maupun kelompok secara berirama
Pemanasan	:	merupakan sebuah tahapan penting pada awal latihan olahraga secara umum
Inti latihan	:	dalam aktivitas gerak berirama adalah melatih jantung (*cardio exercise*)
Pendinginan	:	bertujuan mengembalikan kondisi tubuh dan detak jantung kembali ke normal secara perlahan
Detak Jantung Normal	:	di atas umur 17 tahun: 60 – 100 bpm.
bpm	:	satuan detak jantung per menit atau *beats per minute* (*bpm*).
Maksimal detak jantung	:	220-usia (kurangi konstanta 220 dengan usia)
Tempo	:	ukuran kecepatan dalam irama lagu
bounching	:	gerakan yang dilakukan dengan cara menekuk dan meluruskan lutut atau gerakan memantul
Leg curl	:	gerakan dilakukan dengan menekuk kaki ke belakang dimana tumit diarahkan ke bokong
Toe touch	:	gerakan menyentuhkan bola kaki ke depan, kanan atau kiri dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu
Heel touch	:	gerakan menyentuhkan tumit kaki ke kanan, ke kiri atau ke depan dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu
Tap side	:	gerakan menyentuhkan bola kaki ke kanan atau kiri dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu
Squat	:	gerakan membuka kaki selebar satu setengah lebar bahu
Double step	:	gerakan melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri
Grapevine	:	gerakan melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri seperti *double step* tetapi dengan menyilangkan kaki ke belakang
V-step (easy walk)	:	gerakan kaki ini membentuk huruf (alfabet V).
Jumping jack	:	melompat kangkang dengan tungkai tertekuk.
Kick	:	tungkai lurus ke atas (*straight leg high kick*), minimum sampai setinggi bahu kurang lebih 145 derajat.
Knee Lift	:	lutut diangkat tinggi minimum 90^{o} dari sendi panggul.
biceps curl	:	variasi gerakan tangan ini dilakukan dengan cara menekuk (*flexi*) persendian siku ke arah depan dan meluruskanya kembali (*ekstensi)* ke posisi awal
Triceps kickback/extension	:	gerakan meluruskan lengan, gerakan ini bertujuan untuk melatih otot lengan belakang (*triceps*)
Upright row	:	gerakan mengangkat tangan dari depan perut bawah ke arah dada
Chest press	:	gerakan mendorong lengan ke depan dada
Butterfly	:	gerakan menutup dan membuka lengan bawah di depan wajah
Lateral raises	:	gerakan mengangkat siku lengan yang dalam keadaan tertekuk ke samping atas setinggi bahu

PETA KONSEP


AKTIVITAS GERAK BERIRAMA
SISTEMATIKA LATIHAN
VARIASI GERAKAN KAKI
VARIASI GERAKAN LENGAN
PEMANASAN
LATIHAN INTI
PENDINGINAN

PENDAHULUAN

A. Identitas Modul

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas	: XI (Sebelas)
Alokasi Waktu	: 6 Jam Pelajaran (2 Kali Pertemuan)
Judul Modul	: Aktivitas Gerak Berirama

B. Kompetensi Dasar

3.7 Menganalisis sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama

4.7 Mempraktikkan hasil sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama

C. Deskripsi Singkat Materi

Aktivitas gerak berirama adalah aktivitas gerak yang dilakukan oleh perorangan maupun kelompok secara berirama, dengan menggunakan otot-otot besar, yang bertujuan untuk pemeliharaan kebugaran tubuh, dan tujuan lain yang relevan, serta penggalian nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.



Gambar: Illustrasi aktivitas gerak berirama
Sumber: https://resaja.com/pengertian-senam-aerobik/

Beberapa manfaat melakukan aktivitas gerak berirama bagi tubuh antara lain:

- membakar timbunan lemak yang ada di dalam tubuh, sehingga dapat menurunkan berat badan atau menjaga kestabilan berat badan;
- mengkondisikan posisi otot yang tidak tepat pada posisi semestinya akibat gerakan latihan yang berulang;
- memberikan keseimbangan bagi organ-organ tubuh dalam sistem kerja organ;

- membuat tubuh menjadi lebih bugar, karena meningkatnya kemampuan dalam mengikat oksigen;
- menjaga kesehatan dan stamina tubuh akibat latihan yang mengoptimalkan kerja paru dan jantung;
- menyehatkan mental dimana setelah melakukan aktivitas gerak berirama kita merasa lebih segar;
- meningkatkan kerja jantung sebagai akibat meningkatnya detak jantung selama latihan;
- melenturkan dan menguatkan otot-otot tubuh, karena gerakan yang dilakukan secara benar akan berdampak secara maksimal pada otot dan persendian;
- memperbaiki bentuk otot lengan, otot paha, otot perut dan otot dada, karena membesarnya otot lurik pada seluruh anggota tubuh.

D. Petunjuk Penggunaan Modul

Salam PJOK ... Salam olahraga ... Salam sehat ...
Kebermanfaatan modul ini bergantung sepenuhnya dari cara kalian menggunakan dan memanfaatkannya. Agar pembelajaran yang dilakukan dapat berhasil secara optimal, maka baca dan pelajari petunjuk penggunaan modul di bawah ini secara cermat.

1. Pelajari modul ini secara berurutan halaman demi halaman. Jangan mamaksakan diri untuk menyelesaikan modul ini, sebelum menguasai bagian demi bagian dalam modul ini secara baik;
2. Modul ini dapat kalian pelajari secara mandiri atau berkelompok (di sekolah maupun di luar sekolah), melalui diskusi, demonstrasi, simulasi atau tanya jawab;
3. Pelajari modul ini dengan membaca, melihat dan mengamati contoh-contoh dari gambar atau jika memungkinkan, kalian dapat mengakses informasi dari *website* yang tertulis pada modul ini;
4. Pelajari sumber-sumber belajar lainnya tentang pembelajaran atau latihan berkenaan dengan materi pokok. Pilihlah materi yang tepat dan sesuaikan dengan kompetensi serta tujuan pembelajaran yang diharapkan;
5. Jika ada kesulitan dalam mempelajari modul ini, kalian bisa berdiskusi dengan teman. Jika belum mendapatkan jawaban yang memuaskan, tanyakan kepada guru atau sumber lainnya yang ada di sekitar kalian;
6. Setiap kegiatan belajar dilengkapi dengan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri untuk lebih mengausai materi pembelajaran. Kerjakan tugas mandiri, latihan soal, dan penilaian diri yang ada pada modul ini;
7. Apabila hasil tugas mandiri, latihan, dan peniaian diri yang kalian lakukan belum mencapai target 70% dari setiap kegiatan, maka kalian harus mengulang mempelajari kegiatan pembelajaran yang belum tuntas;
8. Untuk mengukur pencapaian target pembelajaran keseluruhan dari modul ini kalian harus mengerjakan evaluasi di akhir pembelajaran modul;
9. Kalian dapat melihat pembahasan dan jawaban terkait tugas mandiri, latihan soal, dan evaluasi di halaman akhir setiap kegiatan pembelajaran/evaluasi setelah kalian selesai mengerjakannya (Ingat! kerjakan semua tugas terlebih dahulu);
10. Jangan lupa untuk melakukan pemanasan/pendinginan dan peregangan otot/persendian secara baik dan benar, setiap kalian melakukan aktivitas latihan fisik agar terhindar dari cedera.

E. Materi Pembelajaran

Modul ini terbagi menjadi **2** kegiatan pembelajaran dan di dalamnya terdapat uraian materi, contoh soal, soal latihan dan soal evaluasi.

Pertama : Analisis gerak pemanasan, inti latihan, pendinginan, dan tempo irama/lagu.

Kedua : Variasi gerakan kaki dan lengan dalam aktivitas gerak berirama. Mempraktikkan hasil sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama

KEGIATAN PEMBELAJARAN 1

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah kegiatan pembelajaran 1 ini diharapkan kalian dapat:

1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Kalian memiliki disiplin dan rasa ingin tahu yang tinggi dalam menjaga kebugaran tubuh dan mempresentasikan aktivitas gerak berirama.
3. Menganalisis sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama.

B. Uraian Materi

1. Pemanasan (*warm up*) dalam aktivitas gerak berirama.

   Pemanasan (*warm up*) merupakan sebuah tahapan penting pada awal latihan olahraga secara umum. Pemanasan bertujuan untuk:
   - Mempersiapkan otot yang akan digunakan saat latihan
   - Meningkatkan detak jantung
   - Meningkatkan suhu tubuh
   - Meningkatkan sirkulasi darah
   - Mempersiapkan sendi untuk melakukan aktivitas latihan
   - Mengurangi risiko cedera
   - Meningkatkan performa latihan

     Sumber: https://apki.or.id/manfaat-pemanasan-sebelum-latihan/,

   Pemanasan dilakukan selama 5-10 dengan mengkombinasikan gerakan-gerakan ringan secara statis (di tempat/diam) atau dinamis (berpindah tempat/digerakkan). Gerakan kaki untuk pemanasan dapat berupa gerak jalan di tempat, melangkah ke kanan/kiri satu langkah atau maju/mundur satu langkah. Gerakan tangan bisa berupa gerakan peregangan (*stretching*) baik statis maupun dinamis.

   Perhatikan tujuan pemanasan poin kedua (meningkatkan detak jantung), berarti kalian menaikan detak jantung normal menjadi detak jantung pemanasan 120 bpm. Detak jantung dihitung dalam satuan detak per menit atau *beats per minute* (bpm). Berikut ini kisaran angka detak jantung normal menurut *American Heart Association* (AHA). Sumber: https://www.tokopedia.com/blog/detak-jantung-normal-dan-cara-menghitungnya-hlt/
   - Detak Jantung Normal Dewasa (diatas umur 17 tahun): 60 – 100 bpm.
   - Detak Jantung Normal Anak: 70-100 bpm.

   Setelah membaca penjelasan di atas, maka kita harus paham terlebih dahulu bagaimana menghitung detak jantung. Cara menghitung detak jantung adalah sebagai berikut:
   - Tempatkan ujung telunjuk dan jari tengah tangan kanan di sisi telapak pergelangan tangan kiri (atau sebaliknya), tepat di bawah pangkal jempol (ibu jari).
   - Tekan lembut jari kalian sampai kalian merasakan denyut nadi di bawah jari kalian.
   - Hitung denyut nadi kalian dalam 15 detik, kemudian kalikan 4 (empat) agar perhitungan genap menjadi 60 detik (1 menit).

     Sumber: https://hellosehat.com/hidup-sehat/tips-sehat/cara-hitung-detak-jantung/



Gambar: Cara mengukur detak jantung
Sumber: https://caraharian.com/menghitung-denyut-nadi.html

2. Inti latihan dalam aktivitas gerak berirama.
   Tujuan inti latihan dalam aktivitas gerak berirama adalah melatih jantung (*cardio exercise*). Kecukupan akan latihan ini berbeda di setiap usia. Untuk itu kita perlu memahami target latihan dalam aktivitas gerak berirama. Lama latihan keseluruhan dalam berlatih olahraga secara umum adalah minimal 30 menit. Jika demikian maka inti latihan dalam aktivitas gerak berirama cukup 15 menit hingga 22 menit saja.
   Untuk mengukur kecukupan atau target latihan aktivitas dengan irama, terdapat tahapan atau cara menghitungnya.
   Tahapan/cara menghitungnya dalah sebagai berikut:
   - **Hitung maksimal denyut jantung (*maximal heart rate*)**
     220-usia (kurangi konstanta 220 dengan usia)
     Contoh usia kalian 17 tahun, maka 220-17 = 203 bpm.
   - **Hitung target latihan (target detak jantung)**.
     The American Heart Association and Centers for Disease Control and Prevention merekomendasikan target detak jantung secara umum: Intensitas latihan sedang: 50 hingga sekitar 70 persen dari denyut jantung maksimal. Intensitas latihan yang kuat: 70 hingga 85 persen dari denyut jantung maksimal (sumber: https://www.anlene.com/id/ms/ini-cara-mudah-mengukur-intensitas-olahraga.html#:~:text=The%20American%20Heart%20Association%20dan,persen%20dari%20denyut%20jantung%20maksimal.)
     Contoh 70% x 203 = 142 bpm dan 85% x 203 = 172 bpm
     Maka target latihan untuk seseorang berusia 17 tahun adalah minimal 142 bpm dan maksimal 172 bpm atau dengan kata lain target latihan seseorang berusia 17 tahun adalah 142 s/d 172 bpm.

   Inti latihan dalam aktivitas gerak berirama berisikan gerakan-gerakan yang lebih dinamis, namun gerakan tersebut pada dasarnya merupakan pengembangan dari gerkan-gerakan yang juga dilakukan dalam saat pemanasan. Contoh; saat pemanasan kalian melakukan gerakan jalan di tempat dengan tempo sedang dan saat inti latihan menggunakan tempo cepat.

3. Pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.
   Pendinginan merupakan fase dalam berolahraga yang bertujuan mengembalikan kondisi tubuh dan detak jantung kembali ke normal secara perlahan. Fase ini biasanya dilakukan selama 3-5 menit setelah inti latihan. Umumnya latihan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama melakukan gerakan yang hampir

sama dengan latihan pemanasan, yaitu mengkombinasikan gerakan-gerakan ringan secara statis dan peregangan (*stretching*).

4. Tempo/irama lagu dalam aktivitas gerak berirama.
   Tempo adalah ukuran kecepatan dalam irama lagu. Ukuran kecepatan bisa diukur dengan alat bernama metronom dan alat bernama kibor. Di dalam *keyboard* terdapat digital *metronome* yang bisa berfungsi sebagai pengukur kecepatan dalam irama, misalnya 3/4 atau 4/4. (Sumber: https://id.wikipedia.org/wiki/Tempo_(musik)#:~:text=Tempo%20adalah%20ukuran%20kecepatan%20dalam,34%20atau%2044.)

   Aktivitas gerak berirama memerlukan tempo dalam melakukannya. Tempo ini bisa saja menggunakan tepukan tangan sebagai pengganti metronom atau kibor. Tempo yang dipakai dalam aktivitas gerak berirama berbeda antara pemanasan, inti latihan, dan pendinginan.
   - Untuk pemanasan biasa dipakai tempo sedang, contoh lagunya: Apuse (Papua), Ampar-Ampar Pisang (Kalimantan Selatan), Tokecang (Jawa Barat), Potong Bebek Angsa (NTT), dsb.
   - Inti latihan menggunakan tempo cepat, contoh lagunya: Berkibarlah Benderaku (Kar. Ibu Sud), Halo-halo Bandung (Kar. Ismail Marzuki) , Hari Merdeka (Kar. Husein Mutahar), Bangun Pemudi Pemuda (Kar. Alfred Simanjuntak) dsb.
   - Sedangkan untuk pendinginan biasanya digunakan tempo lambat, contoh lagunya: Tanah Airku (Kar. Ibu Sud), Rayuan Pulau Kelapa (Kar. Ismail Marzuki),dsb.

   Baik untuk lebih jelasnya, coba kalian nyanyikan lagu “Berkibarlah Benderaku” karya Ibu Sud di bawah ini sambil bertepuk tangan.

Lirik	Ketukan
Berkibarlah benderaku Lambang suci gagah perwira Di seluruh pantai Indonesia Kau tetap pujaan bangsa	32 kali ketukan = 4 x 8
Siapa berani menurunkan engkau Serentak rakyatmu membela Sang merah putih yang perwira Berkibarlah Slama-lamanya	32 kali ketukan = 4 x 8
Kami rakyat Indonesia Bersedia setiap masa Mencurahkan segenap tenaga Supaya kau tetap cemerlang	32 kali ketukan = 4 x 8
Tak goyang jiwaku menahan rintangan Tak gentar rakyatmu berkorban Sang merah putih yang perwira Berkibarkah Slama-lamanya	32 kali ketukan = 4 x 8

Sumber: https://lirik.kapanlagi.com/artis/lagu-wajib-nasional/berkibarlah-benderaku/, diunduh pada tanggal 22 Oktober 2020.

Sekarang kalian lakukan jalan di tempat sambil menyanyikan lagu “Berkibarlah Benderaku” dan bertepuk tangan! Langkah kaki saat jalan di tempat mengikuti ketukan irama lagu. Seperti itulah gambaran aktivitas gerak berirama dalam pembelajaran kali ini.
Saya yakin kalian mampu melakukannya dengan baik. Jika kalian merasa belum sesuai antara irama dan gerakan, maka kalian coba lagi hingga kalian merasa ada kesusaian. Selamat mencoba. Satu lagi yang harus kalian lakukan saat melakukan aktivitas gerak berirama, kalian harus gembira. Ingat bahwa menurut *Heather C. Plamer*, senam irama adalah olaharaga yang membawa kesenangan dan kegembiraan dalam bergerak dengan alat bantu berupa irama musik tertentu.



Sumber: (Sugito Adi: 2018)

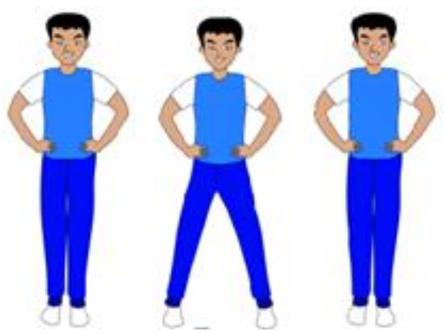
C. Rangkuman

Menganalisis gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama memerlukan pemahaman akan pengertian, cara melakukannya, kecukupan akan aktivitas gerakan, dsb. Oleh karenanya dalam menganalisis gerakan-gerakan tersebut dibutuhkan pemahaman yang baik.
Aktivitas gerak berirama memerlukan tempo dalam gerakannya. Tempo sebagai ukuran kecepatan dalam irama lagu harus dimengerti, dipahami, dan diikuti dalam melakukan aktivitas gerak berirama. Kesalahan dalam menentukan tempo dalam aktivitas gerak berirama akan berakibat ketidaksesuaian antara gerakan, tujuan serta manfaat latihan.

D. Penugasan Mandiri

Lakukanlah tugas di bawah ini dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, dan disiplin yang tinggi dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran!

Perhatikan gambar melangkah satu kali ke samping kanan dan satu kali ke samping kiri (*single step*) berikut ini!



Teknik gerak kaki melangkah satu langkah ke kanan atau ke kiri, dengan gerakan terakhir menyentuhkan bola kaki, lutut tumpu agak ditekuk, kedua lutut merapat dan kedua lutut menghadap ke depan. Tangan diletakkan di pinggang.

Sumber: (Sugito Adi: 2018)

Lakukanlah gerakan ini dengan tempo sedang (pemanasan), cepat (inti latihan), dan lambat (pendinginan) masing-masing selama 3-5 menit. Pilihlah lagu yang kalian sukai dengan tempo yang sesuai. Jika tidak tersedia alat pemutar musik, kalian bisa melakukan aktivitas tersebut sambil bernyanyi sesuai tempo diiringi tepukan tangan. Baca penjelasan materi terkait jika kalian menemui kesulitan!

E. Latihan Soal

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf di depan jawaban yang paling benar dari opsi jawaban yang tersedia!

1. Yang bukan manfaat aktivitas gerak berirama adalah ... .
   A. menyehatkan badan
   B. menambah kalori
   C. tidur lebih nyenyak
   D. refreshing
   E. mengisi waktu luang

2. Lagu "Hari Merdeka" cocok digunakan saat aktivitas gerak berirama pada tahap ... .
   A. cooling down
   B. pendingininan
   C. peregangan
   D. inti latihan
   E. stretching

3. Budi berusia 18 tahun. Berapakah target denyut jantung Budi saat inti latihan aktivitas gerak berirama dengan intensitas sedang?
   A. 1,41 bpm
   B. 14,1 bpm
   C. 141 bps
   D. 141 bph
   E. 141 bpm

4. Jika kalian tidak memiliki alat pemutar lagu/musik saat melakukan aktivitas gerak berirama, kalian dapat melakukan mengatur tempo dengan cara ... .
   A. bersiul
   B. bereriak
   C. bertepuk
   D. berbicara
   E. tertawa

5. Aktivitas gerak berirama lebih dikenal dengan sebutan ... .
   A. Senam aerobik
   B. Senam anaerobik
   C. Senam kebugaran jasmani
   D. Senam si buyung
   E. Senam si upik

F. Penilaian Diri

Berilah tanda ceklis (√) pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi/melakukan hal tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasai materi/melakukan hal tersebut!

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak
1.	Saya membaca modul ini secara keseluruhan untuk merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.		
2.	Saya melakukan tugas mandiri sesuai dengan perintah dalam modul		
3.	Saya berusaha mengerjakan latihan soal secara madiri		
4.	Saya berdiskusi dengan teman/orang lain dalam mengerjakan tugas mandiri dan latihan soal, saat menemukan kesulitan		
5.	Saya dapat membedakan tempo irama lagu untuk pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.		
6.	Saya dapat memilih lagu yang cocok digunakan saat pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dlam aktivitas berirama		
7.	Saya dapat membedakan intensitas/beban gerakan jalan di tempat untuk pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.		
8.	Saya dapat menghitung dan merasakan denyut jantung saat menghitung target denyut jantung pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama dengan baik dan benar.		
9.	Saya dapat membuat pembagian waktu yang proporsional untuk pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.		
10.	Saya merasa segar dan bugar setelah melakukan kegiatan aktivitas gerak berirama.		

Pembahasan Latihan Soal Kegiatan Pembelajaran 1

No	Kunci Jawaban	Pembahasan
1.	B	Menambah kalori disebabkan oleh mengkonsumsi makanan. Aktivitas gerak berirama justru membakar kalori dalam tubuh.
2.	D	Karena lagu “Hari Merdeka” memiliki tempo cepat/mars
3.	E	Target denyut nadi inti latihan dengan intensitas sedang adalah 50-70% dari denyut jantung maksimal. Menghitung denyut jantung maksimal adalah 220-18=202. 70% x 220=114
4.	C	Karena dengan bertepuk, kita dapat mengetahui tempo atau ketukan sebagai patokan melakukan aktivitas gerak berirama.
5.	A	Senam aerobik adalah senm untuk jantung. Aktivitas gerak berirama melatih jantung

Pedoman penskoran:
- Benar = 1
- Salah = 0

Pedoman penskoran:
- Benar = 1
- Salah = 0

Pedoman penilaian:
- Nilai akhir: Jumlah skor perolehan dikalikan 100
- Nilai ketuntasan ≥70

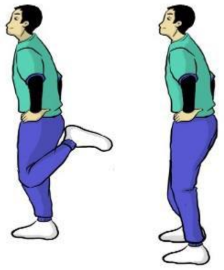
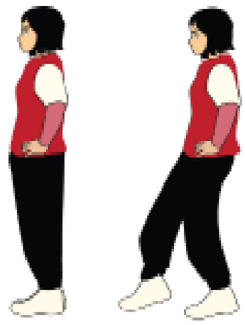
KEGIATAN PEMBELAJARAN 2

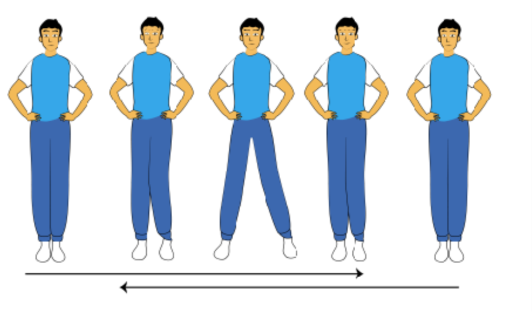
A. Tujuan Pembelajaran

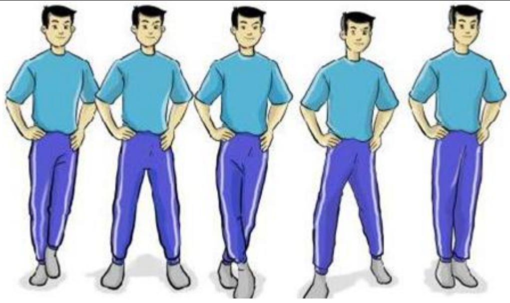
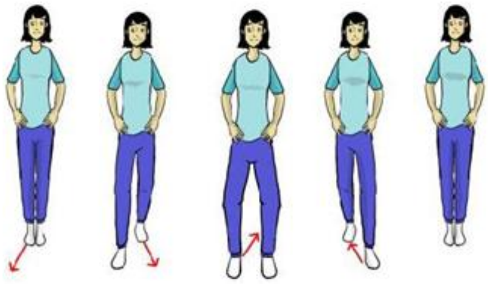
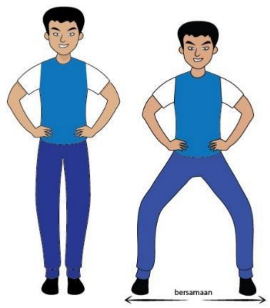
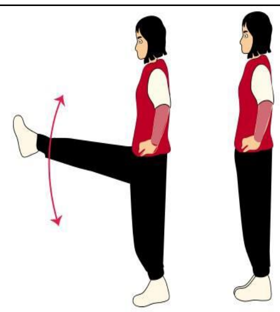
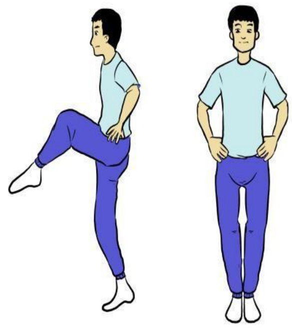
Setelah kegiatan pembelajaran 2 ini diharapkan
1. Memiliki kesadaran tentang arti penting merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.
2. Kalian memiliki disiplin dan rasa ingin tahu yang tinggi dalam menjaga kebugaran tubuh dan mempresentasikan aktivitas gerak berirama.
3. Mempraktikan hasil analisis sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama.

B. Uraian Materi

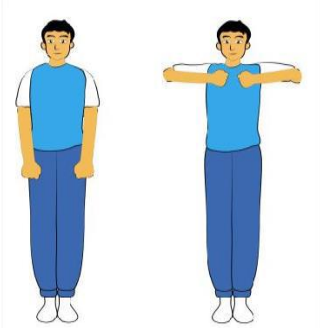
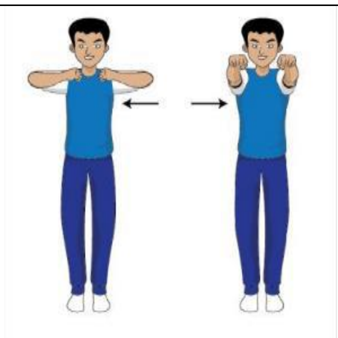
1. Variasi gerakan kaki dalam aktivitas gerak berirama.
   Berikut beberapa variasi gerakan kaki dalam aktivitas gerak berirama. Setelah selesai membaca petunjuk setiap gerakan di bawah ini, kaian harus mencoba sesuai petunjuk yang ada!

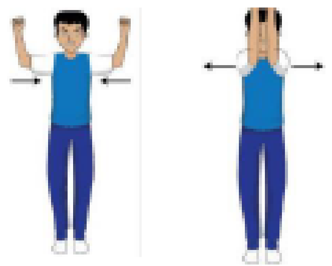
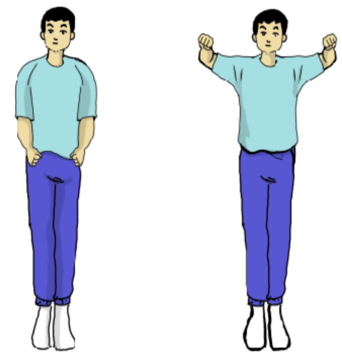
a) Memantul *(bounching)* Gerakan yang dilakukan dengan cara menekuk dan meluruskan lutut atau gerakan memantul. Posisi awal kaki adalah dibuka selebar bahu. Saat lutut ditekuk badan ikut diturunkan. Gambarannya gerakan ini seperti badan memantul di tempat.	 Sumber: (Sugito Adi: 2018)
b) Menekuk kaki (*leg curl*) Gerakan dilakukan dengan menekuk kaki ke belakang dimana tumit diarahkan ke bokong. Perhatikan gambar dimana lutut berfungsi sebagai titik pusat tekukan kaki. Saat melakukan gerakan ini posisi kaki dibuka selebar bahu.	 Sumber: (Sugito Adi: 2018)
c) Menyentuhkan telapak kaki depan (*toe touch*) Gerakan menyentuhkan bola kaki ke depan, kanan atau kiri dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu. Sentuhkan bola kaki kanan ke depan kembali ke posisi awal dan begitu pula untuk kaki kiri. Gerakan dapat dilakukan satu kali sentuhan (*single toe touch*) atau dua kali (*double toe touch*).	 Sumber: (Sugito Adi: 2018)

d) Menyentuhkan ujung kaki belakang/tumit (*heel touch*) Gerakan menyentuhkan tumit kaki ke kanan, ke kiri atau ke depan dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu. Sentuhkan bola kaki kanan ke depan kembali ke posisi awal dan begitu pula untuk kaki kiri. Gerakan dapat dilakukan satu kali sentuhan (*single heel touch*) atau dua kali (*double heel touch*).	 Sumber: (Sugito Adi: 2018)
e) Menyentuhkan bola kaki ke samping (*tap side*) Gerakan menyentuhkan bola kaki ke kanan atau kiri dengan sedikit menekuk lutut tumpu, berat badan berada pada kaki tumpu. Posisi kaki saat awal melakukan adalah rapat. Perhatikan gambar, gerakan ini mebuka kaki ke kanan/kiri kemudian kembali ke posisi semula, yaitu kaki merapat.	 Sumber: (Sugito Adi: 2018)
f) Squat Gerakan membuka kaki selebar satu setengah lebar bahu , kemudian menekuk kedua lutut (*half squat* atau *full squat*) dengan posisi ujung lutut tidak melebihi ujung jari kaki. Posisi awal kaki rapat, kemudian saat melakukan kaki dibuka lebar melewati bahu (satu setengah lebar bahu)	 Sumber: (Sugito Adi: 2018)
g) Melangkah 2 kali ke kanan dan ke kiri (*double step*) Gerakan melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri dengan gerakan terakhir merapatkan kaki dengan menyentuhkan bola kaki, posisi lutut menghadap ke depan, lutut kaki tumpu agak ditekuk	 Sumber: (Sugito Adi: 2018)

h) Langkah mengait 2 kali ke kanan dan ke kiri (*grapevine*) Gerakan melangkah dua langkah ke kanan atau ke kiri seperti *double step* tetapi dengan menyilangkan kaki ke belakang. Jika melangkah ke kanan, maka kaki kiri yang disilangkan dan sebaliknya.	 Sumber: (Sugito Adi: 2018)
i) V-step (easy walk) Gerakan kaki ini membentuk huruf (alfabet V). Gerakannya juga seperti membentuk segitiga ke depan atau ke belakang (maju-mundur). Saat melakukan gerakan ini lutut agak ditekuk. Posisi awl saat melakukan kaki merapat.	 Sumber: (Sugito Adi: 2018)
j) Jumping jack Melompat kangkang dengan tungkai tertekuk. Mendarat dengan kaki selebar bahu, lutut dan kaki mengarah sedikit keluar. Saat melompat tutup: kedua kaki/tumit bersamaan, ujung kaki menghadap ke depan dan membuka. Tubuh bagian atas tetap tegak, tulang belakang lurus secara alami	 Sumber: (Sugito Adi: 2018)
k) Kick Tungkai lurus ke atas (*straight leg high kick*), minimum sampai setinggi bahu kurang lebih 145 derajat. Pergerakan hanya pada sendi panggul. Tungkai lurus dan persendian lutut tidak menunjukkan pergerakan. Sendi kaki harus selalu terkunci	 Sumber: (Sugito Adi: 2018)
l) *Knee Lift* Lutut diangkat tinggi minimum 90° dari sendi panggul. Ketika tungkai atas terangkat, tungkai bawah tegak lurus terhadap telapak kaki. Pergelangan kaki dapat ditekuk atau lurus, tetapi harus terlihat kuat terkontrol. Tungkai kaki tumpu lurus, lutut dapat ditekuk maksimum 10º. Tubuh bagian atas tetap tegak, tulang belakang lurus alami.	 Sumber: (Sugito Adi: 2018)

2. Variasi gerakan lengan dalam aktivitas gerak berirama
   Berikut beberapa variasi gerakan lengan dalam aktivitas gerak berirama. Setelah selesai membaca petunjuk setiap gerakan di bawah ini, kaian harus mencoba sesuai petunjuk yang ada!

1) Menekuk tangan (*biceps curl*) Variasi gerakan tangan ini dilakukan dengan cara menekuk (*flexi*) persendian siku ke arah depan dan meluruskanya kembali (*ekstensi)* ke posisi awal. Posisi awal gerakan ini lengan lurus dengan tangan dikepal dan keduanya berada samping badan. Gerakan ini berfungsi untuk melatih otot lengan depan (*bicep*)	 Sumber: (Sugito Adi: 2018)
2) Triceps kickback/extension Gerakan meluruskan lengan, gerakan ini bertujuan untuk melatih otot lengan belakang (*triceps*). Posisi awal gerakan ini adalah lengan bawah ditekuk ke depan bandan, siku lengan agak didorong ke belakang dan terkunci. Saat gerakan dilakukan, lengan atas tetap diam disamping badan dan siku lengan terkunci.	 Sumber: (Sugito Adi: 2018)
3) Mengangkat tangan dari perut bawah ke depan dada (*upright row*) Posisi awal gerakan ini adalah tangan dikepal berada di depan perut bawah dan sejajar bahu. Gerakan mengangkat tangan dari depan perut bawah ke arah dada. Saat tangan diangkat ke depan dada, sikut juga terangkat hingga sejajar bahu. Gerakan *upright row* dominan melatih otot bahu dan pundak (*deltoids* dan *trapezius*).	 Sumber: (Sugito Adi: 2018)
4) Mendorong lengan ke depan dada (*chest press*) Gerakan mendorong lengan ke depan dada, gerakan ini berguna untuk melatih otot dada (*pectoral*). Posisi awal gerakan ini sama dengan posisi akhir dari gerakan *upright row* (perhatikan gambar). Lengan didorong ke depan dan sejajar ada dengan tangan dikepal.	 Sumber: (Sugito Adi: 2018)

5) *Butterfly* Gerakan menutup dan membuka lengan bawah di depan wajah. Gerakan ini berguna untuk melatih otot dada (*pectoral*). Posisi awal lengan ditekuk membentuk huruf (alfabet U), dimana lengan atas lurus sejajar bahu dan lengan bawah membentuk sudut 90° (lihat gambar). Saat gerakan dilakukan, sikut kanan dan kiri betemu di depan dada.	 Sumber: (Sugito Adi: 2018)
6) *Lateral raises* Gerakan mengangkat siku lengan yang dalam keadaan tertekuk ke samping atas setinggi bahu. Posisi awal gerakan ini adalah siku lengan menempel di samping badan. Lengan bawah membentuk sudut 90º dari lengan atas yang menempel di samping badan. Gerakan ini berguna melatih otot bahu (*deltoids*).	 Sumber: (Sugito Adi: 2018)

1. Mempraktikkan hasil analisis sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama.

Setelah kalian mencoba mempraktikkan berbagai variasi gerakan kaki dan lengan di atas, sekarang kalian coba untuk mempraktikkan hasil analisis sistematika latihan dalam aktivitas gerak berirama sesuai panduan di bawah ini.

Sistematika latihan	Gerakan kaki	Gerakan lengan	Tempo lagu	Durasi
Pemanasan	*Marching*	*Bicep curl*	Sedang. Lagu daerah seperti Apuse, Tokecang, Ampar-ampar Pisang, Potong Bebek Angsa, dll	3-5 menit
	Single step	*Triceps kick back*		
	Bounching	*Lateral raises*		
Inti latihan	*Leg curl*	*Upright row*	Cepat. Lagu mars perjuangan seperti Halo-halo Bandung, Maju Tak Gentar, Hari Metdeka, dll	20-24 menit
	Knee lift	*Butterfly*		
	Jumping jack	*Chest press*		
Pendinginan	*Toe touch*	Peregangan tangan ke segala arah	Sedang cenderung lambat. Lagu seperti Soleram, Ande-ande Lumut, Kicir-kicir, dll	3-5 menit
	Heel Touch	*Peregangan kepala ke segala arah*		

*) catatan:
Kalian dapat menambah gerakan sesuai keinginan kalian di luar gerakan dalam panduan di atas. Lagu dapat diputar/dimainkan menggunakan alat pemutar lagu yang dimiliki oleh kalian. Durasi latihan bisa dikurangi sesuai kemampuan kalian.

C. Rangkuman

Mempraktikkan hasil analisis sistematika latihan (gerak pemanasan, inti latihan, dan pendinginan) dalam aktivitas gerak berirama memerlukan analisis yang baik dalam memilih dan memadukan gerakan kaki dan lengan. Selain itu pemilihan tempo lagu juga amat penting. Hal ini terkait dengan target detak jantung sebagai penanda kecukupan dalam setiap sistematika latihan.
Jumlah denyut jantung saat pemanasan , inti latihan, dan pendinginan berbeda jumlah detak per menitnya (*beats per minute*) sesuai usia. Untuk menaikan dan menurunkan detak jantung, maka pemiihan gerakan serta tempo lagu memegang peranan penting. Semakin cepat tempo lagu yang dipakai, maka semakin cepat jantung berdetak .

D. Penugasan Mandiri

Lakukanlah tugas di bawah ini dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, dan disiplin yang tinggi dalam upaya mencapai tujuan pembelajaran!

<table>
<tr><th rowspan="2">No</th><th rowspan="2">Gerakan tangan/kaki</th><th colspan="3">Hitungan</th><th rowspan="2">Keteranagan</th></tr>
<tr><th>1 x 4</th><th>1 x 8</th><th>2 x 8</th></tr>
<tr><td>1.</td><td>Arm curl</td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="10">Lakukan secara berurutan masing-masing gerakan tangan dan kaki dari No.1 s/d No.10 dengan hitungan ketukan 1 x 4. Setelah itu lanjutkan dengan hitungan ketukan 1 x 8, kemudian 2 x 8. Jika kalian merasa lelah boleh beristirahat secukupnya</td></tr>
<tr><td>2.</td><td>Upright row</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>3.</td><td>Chest press</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>4.</td><td>Lateral raises</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>5.</td><td>Toe touch</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>6.</td><td>Bounching</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>7.</td><td>Leg curl</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>8.</td><td>Double step</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>9.</td><td>Grapevine</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>10.</td><td>V-step</td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

E. Latihan Soal

Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf di depan jawaban yang paling benar dari opsi jawaban yang tersedia!

1. Gerakan *arm curl* melatih otot ... .
    A. pectoral
    B. deltoids
    C. triceps
    D. biseps
    E. *trapezius*

2. Gerakan kick back melatih otot ... .
    A. pectoral
    B. deltoids
    C. triceps
    D. biseps
    E. *trapezius*

3. Gerakan *butterfly* melatih otot ... .
    - *A. pectoral*
    - *B. deltoids*
    - *C. triceps*
    - *D. biseps*
    - *E. trapezius*

4. Gerakan kaki *kicking* paling sulit jika dipadukan dengan gerakan lengan ... .
    - A. *arm curl*
    - B. *kick back*
    - C. *chest press*
    - D. *butterfly*
    - E. *lateral raises*

5. Gerakan lengan yang paling mudah dipadukan dengan gerakan kaki adalah ... .
    - A. *arm curl*
    - B. *kick back*
    - C. *chest press*
    - D. *butterfly*
    - E. *lateral raises*

F. Penilaian Diri

Berilah tanda ceklis (√) pada kolom 'Ya' jika kalian sudah menguasai materi/melakukan hal tersebut dan pada kolom 'Tidak' jika kalian belum menguasai materi/melakukan hal tersebut!

No.	Kemampuan Diri	Ya	Tidak
1.	Saya membaca modul ini secara keseluruhan untuk merawat tubuh sebagai wujud syukur terhadap Tuhan Yang Maha Esa.		
2.	Saya melakukan tugas mandiri sesuai dengan perintah dalam modul		
3.	Saya berusaha mengerjakan latihan soal secara mandiri		
4.	Saya berdiskusi dengan teman/orang lain dalam dalam mengerjakan tugas mandiri dan latihan soal, saat menemukan kesulitan		
5.	Saya dapat menemukan perbedaan gerakan *toe touch* dan *heel touch*.		
6.	Saya dapat menemukan perbedaan gerakan *double step* dan *grapevine*.		
7.	Saya dapat membedakan gerakan kaki untuk pemanasan, inti latihan, dan pendinginan dalam aktivitas gerak berirama.		
8.	Saya dapat mempraktikan seluruh gerakan kaki pada kegiatan pembelajaran 2 di modul ini.		
9.	Saya dapat mempraktikan seluruh gerakan lengan pada kegiatan pembelajaran 2 di modul ini.		
10.	Saya dapat melakukan gerakan kaki dan lengan dalam aktivitas gerak berirama dalam hitungan 1 x 4, 1x 8, dan 2 x 8.		

Pembahasan Latihan Soal Kegiatan Pembelajaran 2

No	Kunci Jawaban	Pembahasan
1.	D	Gerakan *arm curl* mengkontraksikan otot *biceps,* karena gerakannya menekuk tangan.
2.	C	Gerakan *kick back* adalah meluruskan tangan. Fungsi otot *tricep* adalah meluruskan tangan.
3.	A	Gerakan *butterfly* mengkontaraksikan *otot pectoral*
4.	B	*Kick back*, karena gerakan keduanya memiliki arah yang berlawan sehingga sulit untuk dilakukan bersamaan
5.	A	*Arm curl*, karena gerakan ini mudah dilakukan dan sinkron dengan gerak kaki manapun

Pedoman penskoran:
- Benar = 1
- Salah = 0

Pedoman penilaian:
- Nilai akhir: Jumlah skor perolehan dikalikan 100
- Nilai ketuntasan ≥70

EVALUASI

I. Soal Pilihan Ganda

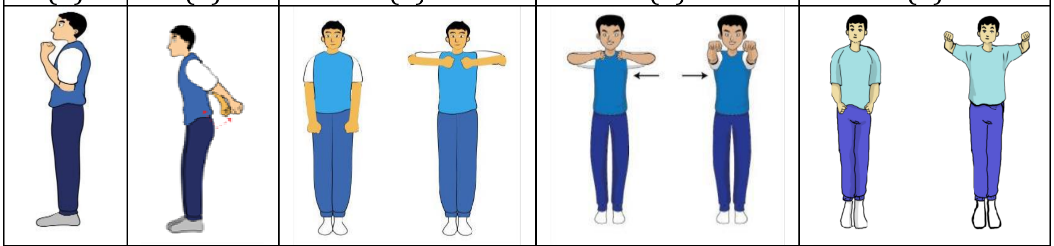
Kerjakan dan jawablah soal-soal di bawah ini dengan cara memberikan tanda silang (X) pada huruf di depan jawaban yang paling benar!

1. Perhatikan nama-nama gerakan di bawah ini!
   (1) Toe touch
   (2) Kicking
   (3) Marching
   (4) Single step
   (5) Grapevine
   (6) Knee lift
   (7) V-step

   Dari nama-nama gerakan dalam aktivitas gerak berirama, manakah yang sesuai digunakan dalam pemanasan?
   A. (1), (2), dan (3)
   B. (2), (3), dan (4)
   C. (3), (4), dan (5)
   D. (4), (5), dan (6)
   E. (5), (6), dan (7)

2. Perhatikan gambar gerakan lengan di bawah ini!

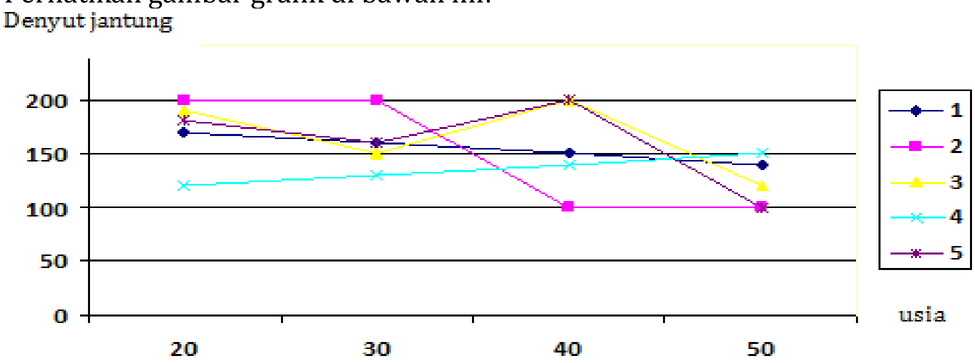
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)



Sumber: (Sugito Adi: 2018)

   Jika kalian melakukan gerakan kaki *knee lift*, gerakan lengan mana yang sulit dipadukan ... .
   A. (1)
   B. (2)
   C. (3)
   D. (4)
   E. (5)

3. Perhatikan gambar grafik di bawah ini!



Dari grafik di atas, manakah garis yang paling tepat menggambarkan hubungan detak jantung dengan target inti latihan dalam aktivutas gerak berirama?

A. 1
B. 2
C. 3
D. 4
E. 5

4. Mengapa tempo lagu mempengaruhi denyut jantung saat melakukan aktivitas gerak berirama?
   A. Karena denyut jantung mengkuti tempo lagu.
   B. Tempo lagu mengikuti gerakan.
   C. Tempo lagu mengikuti denyut jantung.
   D. Karena gerakan mengikuti tempo lagu.
   E. Gerakan dan tempo lagu saling bekerja.

5. Andi berusia 18 tahun dan senang sekali melakukan aktivitas gerak berirama. Untuk kecukupan latihan yang dilakukan, maka berapakah denyut jantung per menit saat melakukan inti latihan (intenitas tinggi)?
   A. 1,41-1,71 bpm
   B. 14,1-17,1 bpm
   C. 141-171 bps
   D. 141-171 bph
   E. 141-171 bpm

II. Soal Esai/Uraian

Kerjakan dan jawablah soal-soal latihan di bawah ini dengan cara memberikan uraian singkat dengan jelas!

1. Risa belum mampu membagi waktu latihan secara tepat dan proporsional dalam aktivitas gerak berirama (pemanasan, inti latihan dan pendinginan). Terkadang dia melakukan pemanasan atau pendinginan dengan waktu yang lebih lama dari inti latihan. Berikan 2 (dua) buah rencana pembagian waktu yang baik sebagai saranmu untuk Risa dalam mengatur hal tersebut!

   Jawaban:

Rencana 1	
Fase Latihan	Durasi waktu
Pemanasan	.... menit
Inti Latihan	.... menit
Pendinginan	.... menit

Rencana 2	
Fase Latihan	Durasi waktu
Pemanasan	.... menit
Inti Latihan	.... menit
Pendinginan	.... menit

Pembahasan Soal-soal Evaluasi

I. Pilihan ganda

No.	Kunci Jawaban
1.	C
2.	B
3.	A
4.	D
5.	E

Pedoman penskoran:
- Benar = 1
- Salah = 0

II. Esai/Uraian

Rencana 1		
Fase Latihan	Durasi waktu	Skor
Pemanasan	5 menit (5-10)	1
Inti Latihan	22 menit (15-22)	1
Pendinginan	3 menit (3-5)	1
Total waktu	5+22+3=30	
Jumlah skor		3

Rencana 2		
Fase Latihan	Durasi waktu	Skor
Pemanasan	10 menit (5-10)	1
Inti Latihan	15 menit (15-22)	1
Pendinginan	5 menit (3-5)	1
Total waktu	10+15+5=30	
Jumlah skor		3

Pedoman penskoran:
- Benar = 1
- Salah = 0

Pedoman penilaian:
- Jumlah skor maksimal = skor pilihan ganda + skor esai/uraian=11
- Nilai Akhir = Jumlah skor perolehan dibagi jumlah skor maksimal

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

- Nilai ketuntasan ≥70

DAFTAR PUSTAKA

Irani Trisnanda, Pengembangan Teknik Gerak Dasar Senam Ritmik Rangkaian *Freehand* Berbasis *Audiovisual* untuk Anak Usia 7-11 Tahun, Tugas Akhir Skripsi, Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta 2018

Sugito Adi Warsito, Pembelajaran Aktivitas Gerak Berirama , Modul Pelatihan Mata Pelajaran Ganda Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Sekolah Menengah Atas (SMA), Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan 2018

https://apki.or.id/manfaat-pemanasan-sebelum-latihan/, diunduh pada tanggal 22 Oktober 2020

https://caraharian.com/menghitung-denyut-nadi.html, diunduh pada tanggal 22 Oktober 2020

https://hellosehat.com/hidup-sehat/tips-sehat/cara-hitung-detak-jantung/, diunduh pada tanggal 22 Oktober 2020

https://id.wikipedia.org/wiki/Tempo_(musik)#:~:text=Tempo%20adalah%20ukuran%20kecepatan%20dalam,34%20atau%2044, diunduh pada tanggal 22 Oktober 2020

https://lirik.kapanlagi.com/artis/lagu-wajib-nasional/berkibarlah-benderaku/, diunduh pada tanggal 22 Oktober 2020

https://www.anlene.com/id/ms/ini-cara-mudah-mengukur-intensitas_olahraga./, diunduh pada tanggal 22 Oktober 2020

https://www.tokopedia.com/blog/detak-jantung-normal-dan-cara-menghitungnya-hlt/, diunduh pada tanggal 22 Oktober 2020